

2024年10月うさぎ組メニュー

日付	主食	献立	主に体の組織を作る	主に体の働きを整える	主にエネルギーになる	調味料ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
1 火	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーのたまごサラダ みかん	卵 豚肉 牛乳	たまねぎ・にんじん ブロッコリー みかん	米・サラダ油 ハヤシライス じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	427 16.9 1.1
2 水	わかめごはん	さばのみそに きりぼしだいこんのもの チキンリング あんじんとらふ	鶏肉 サバ・牛乳 油揚げ わかめ	だけのこ・人参 切り干し大根 しいたけ 蕪天	米・サラダ油 小麦粉	和風だし 砂糖・味噌 しょうゆ みりん	410 16.8 1.5
3 木	ごはん	チンジャオロース ちくわのいそべあげ もやしのナムル だいがくいも	豚肉 ちくわ	ピーマン だけのこ もやし・小松菜 人参・青のり	米・サラダ油 片栗粉 小麦粉 さつまいも	しょうゆ・砂糖 鶏がらだし 中華だし 中濃ソース	438 15.3 1.0
4 金	ロールパン	にこみハンバーグ スパゲティソテー はなやさいサラダ チーズ	豚肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー コーン・人参	ロールパン 米・サラダ油 スバゲッティ マヨネーズ	しょうゆ・砂糖 鶏がらだし デミグラスソース ウスターソース ケチャップ・砂糖 塩・こしょう	368 13.3 1.7
7 月	ごはん	ぶたにくのあまからに ほうれんそうソテー にんじんさつまちゃん パイ	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ ほうれん草 しめじ パイ	米・サラダ油	しょうゆ 塩 みりん	355 13.5 0.9
8 火	ごはん	しゃげのまよやき きんぴらごぼろ パンパンジーサラダ あかワインナー ミニゼリー	鮭 鶏肉 ソーセージ	ごぼろ 人参 キャバツ きゅうり コーン	米・サラダ油 マヨネーズ	塩・こしょう しょうゆ 砂糖・みりん かつおだし こまドレッシング	495 17.6 1.8
9 水	クロワッサン	からあげ やきそば ブロッコリーソテー みかん	鶏肉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー みかん	クロワッサン 米・サラダ油 片栗粉 中華麺	ふりかけ 塩・こしょう しょうゆ 粉末ソース	415 13.0 1.7
10 木		運動会					
11 金	ごはん	チキンカレー だいこんのたまごサラダ もも	卵 鶏肉 牛乳	たまねぎ・にんじん だいこん もも	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	416 18.7 1.0
14 月		スポーツのひ					
15 火	ごはん	メンチカツ パジルスバゲティ みずなどツナのサラダ ミニアメリカンドック	豚肉 鶏肉 ツナ ソーセージ	水菜 大根 人参 コーン	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 スバゲッティ	中濃ソース 鶏がらだし パジルスバゲティ 和風ドレッシング	489 11.7 1.0
16 水	ごはん	シチュー ブロッコリーとたまごサラダ みかん	卵 鶏肉 牛乳	たまねぎ・にんじん ブロッコリー みかん	米・サラダ油 シチュールウ じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	462 14.3 1.3
17 木	ごはん	さばのしおやき チンゲンさいのかぶうみあんかけ さつまいものあまに チーズ	サバ カニ風味かまぼこ チーズ	チンゲン菜 人参	米・サラダ油 片栗粉 さつまいも	塩 鶏がらだし しょうゆ 砂糖	350 13.7 1.1
18 金	ロールパン	てりやきチキンステーキ ラタトゥイユ あおじそサラダ ミニゼリー	鶏肉	なす・玉ねぎ かぼちゃ・ピーマン トマト・キャバツ 大根・きゅうり 大葉・コーン	ロールパン・米 サラダ油 片栗粉	こま・塩 しょうゆ みりん・和風ドレッシング 砂糖・こしょう 鶏がらだし	305 12.4 1.7
21 月	ごはん	しゃげのきのこソース カリフラワーのようふうに きゅうりとわかめのずのもの みかん	鮭 わかめ	しめじ・エリンギ 舞茸・カリフラワー 玉ねぎ・人参・みかん コーン・きゅうり	米・雑穀米 サラダ油	塩 鶏がらだし 砂糖・みりん しょうゆ・穀物酢	388 15.3 1.1
22 火	ごはん	ぶたのしょうがやき マカロニサラダ キャバツのしおこんぶあえ もも	豚肉 塩昆布	玉ねぎ・人参 きゅうり キャバツ もも	米・サラダ油 マカロニ マヨネーズ	しょうゆ みりん 砂糖 塩・こしょう	387 13.7 1.1
23 水	マスカルポーネパン	チキンカツ ナポリタン いんげんソテー ミニゼリー	鶏肉	玉ねぎ いんげん コーン	ソフトカンパニー 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 スバゲッティ	塩・こしょう 中濃ソース ケチャップ 鶏がらだし	361 17.3 1.7
24 木	ごはん	ビーフシチュー キャバツのたまごサラダ もも	卵 豚肉 牛肉	たまねぎ・にんじん キャバツ もも	米・サラダ油 ビーフシチュールウ じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	477 17.3 1.0
25 金	ごはん	ほいこーろー かにたまボール シュウマイ チーズ	豚肉・卵 カニ風味かまぼこ シュウマイ チーズ	キャバツ・ピーマン ねぎ・玉ねぎ グリーンピース 人参	米・サラダ油 片栗粉 小麦粉	甜面醬・砂糖 しょうゆ 和風だし 穀物酢	412 18.2 1.9
28 月	ごはん	サワラのさいきょうやき こんさいのウインナーソテー むしカボチャ あかかぶさつまちゃん パイ	鯖 ソーセージ さつま揚げ	人参 ごぼろ 大根 かぼちゃ パイ	米・サラダ油	味噌 みりん しょうゆ 塩・こしょう	423 17.0 1.6
29 火	クロワッサン	エビフライ マカロニソテー コーンサラダ だこさんウインナー ミニゼリー	わかめ エビ ソーセージ	キャバツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン	クロワッサン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マカロニ	中濃ソース 塩・こしょう フレンチドレッシング	417 11.6 1.9
30 水	ごはん	マーボーとうふ はるさめサラダ ミニはるまき りんご	豆腐 豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 グリーンピース きゅうり コーン・りんご	米・サラダ油 春雨 小麦粉	味噌・砂糖 中華だし・鶏がらだし 中華合わせ酢 めんつゆ	410 11.4 0.9
31 木	そぼろごはん	トマトソースハンバーグ かぼちゃサラダ ほうれんそうソテー かまぼこ カスタードフチハンケーキ	豚肉 鶏肉 かまぼこ	人参・コーン グリーンピース・かぼちゃ きゅうり・トマト ほうれん草 しめじ	米・サラダ油 マヨネーズ 小麦粉	ケチャップ 鶏がらだし 砂糖 しょうゆ 塩・こしょう	435 13.0 1.3